

Dr. Angela Fetzner

So heilt die Welt

Die besten Therapien rund um den Globus



Dr. Angela Fetzner

So heilt die Welt -

Die besten Therapien rund um den Globus

Impressum:

© 2019,2020 Dr. Angela Raab geb. Fetzner
alle Rechte vorbehalten

Gartenstr. 10

56462 Höhn

www.angela-fetzner.de

kontakt@angela-fetzner.de

2. Auflage 2020

Umschlaggestaltung:

ZERO Werbeagentur, München unter

Verwendung von Motiven von shutterstock.com

EBook-Satz: Michael Raab

Foto: © joelcalheiros depositphotos.com

Inhaltsverzeichnis

[Prolog](#)

[Versöhnung von Schulmedizin und Naturheilkunde](#)

[Wie entsteht Krankheit?](#)

[Heilung ist möglich](#)

[Hinweis](#)

[Traditionelle Chinesische Medizin](#)

[Ganzheitlicher Ansatz der Traditionellen Chinesischen Medizin](#)

[Die Diagnose in der TCM](#)

[Was bringt das Leben aus der Balance?](#)

[Qi – Die Lebenskraft](#)

[Meridiane – Bahnen des Lebens](#)

[Yin und Yang – Die gegensätzlichen Pole](#)

[Yin und Yang in der TCM](#)

[Die fünf Elemente - Symbole der Wandlungsphasen](#)

[Qi Gong](#)

Akupunktur

[Akupunktur – Heilen mit Nadeln](#)

[Wie läuft eine Akupunktur-Sitzung ab?](#)

[Wie wirkt Akupunktur?](#)

[Indikationen für die Akupunktur](#)

[Was zeichnet eine gute Akupunkturbehandlung aus?](#)

[Vorteile der Akupunktur](#)

[Moxibustion – Nadelstiche und Wärme](#)

[Akupunkturpunkte](#)

Schamanismus und Krafftiere

[Die schamanische Weltsicht](#)

[Der Herr der Tiere](#)

[Der Werdegang eines Schamanen](#)

[Hilfsgeister, Schutzgeister, Totemtiere - Kompendium der dienstbaren Tiergeister](#)

[Das Krafftier finden und ehren](#)

[Die Beziehung zum Krafftier stärken](#)

[Heilen mit Krafftieren](#)

[Verlust des Krafftiers](#)

[Einige wichtige Krafftiere](#)

Reiki – Die japanische Heilkunst des Handauflegens

[Grundlagen](#)

[Wie funktioniert Reiki?](#)

[Wie wirkt die Reiki-Energie?](#)

[Gefahren von Reiki](#)

[Die spirituellen Grundlagen von Reiki](#)

[Wie läuft eine Reiki-Behandlung ab?](#)

[Die Selbstbehandlung mit Reiki](#)

[Das Handauflegen erlernen und ausüben](#)

[Woran erkennt man seriöses Reiki?](#)

Orientalische Heilkunst

[Heilende Musik aus dem Orient](#)

[Beduinenmedizin](#)

[Räucherwerk](#)

[Ayurveda](#)

[Grundlagen](#)

[Die drei Doshas – Grundprinzipien des Lebens](#)

[Panchakarma - Reinigungs- und Entgiftungstechniken im Ayurveda](#)

[Ayurvedische Massagen](#)

[Reinigen über Haut, Lunge, Darm, Nase und Mund](#)

[Das ayurvedische Morgenritual \(Dinacharya\)](#)

[Ayurvedische Ernährungsregeln](#)

[Regelmäßige Bewegung zur Harmonisierung der Doshas](#)

[Ayurveda – Leben nach der eigenen Berufung](#)

[Gesundheit – Pflicht jedes Menschen im Ayurveda](#)

[Heilpflanzentherapie](#)

[Tee](#)

[Die wichtigsten Heilpflanzen](#)

[Das richtige Sammeln von Heilkräutern](#)

[Bestimmen Sie Pflanzen sofort](#)

[Heilpflanzen richtig trocknen](#)

[Zubereitungen aus Heilkräutern](#)

[Salben](#)

[Entspannungstechniken](#)

[Yoga](#)

[Meditation](#)

[Tai Chi](#)

[Epilog](#)

[Literatur \(Auswahl\)](#)

[Zur Autorin](#)

[Ein herzliches Dankeschön](#)

[Bücher von Dr. Angela Fetzner](#)

[Leseprobe - Die Lymphe](#)

So heilt die Welt

Die besten Therapien rund um den Globus

Erleben Sie die Faszination der Naturheilkunde und die beeindruckende Vielfalt der alternativen Therapien aus aller Welt.

Aus über zwanzig Jahren Erfahrung in Praxis und Wissenschaft hat die Apothekerin, Pharmaziehistorikerin und Autorin die besten und erfolgreichsten alternativen Therapien aus aller Welt für Sie zusammengestellt.

Ergebnis ist ein praktisches, anschauliches und gut verständliches Werk, das über zahlreiche alternative Therapien rund um den Globus unterrichtet – zum Einlesen, zum Inspirieren, zum Umsetzen.

Alle wichtigen alternativen Therapien sowie Tipps zur gesunden Lebensführung im Einklang mit der Natur werden in diesem Buch beschrieben.

Sie finden ausführliche Kapitel zu folgenden Themen

- Versöhnung von Schulmedizin und Naturheilkunde
- Wie entsteht Krankheit
- Heilung ist möglich
- Traditionelle Chinesische Medizin
- Akupunktur
- Schamanismus und Krafttiere
- Reiki – Die alte japanische Kunst des Handauflegens
- Heilende Musik aus dem Orient
- Beduinenmedizin
- Räucherwerk aus dem Orient
- Heilpflanzentherapie
- Ayurveda
- Yoga
- Meditation

..und vieles mehr

Die Autorin berät und informiert als promovierte Apothekerin seit mehr als zwei Jahrzehnten zahlreiche Kunden. Als unabhängige Autorin und Apothekerin fühlt sich die Verfasserin dieses Buchs nur der Gesundheit und dem Wohl der Menschen verpflichtet.

Prolog

Der wohl vornehmlichste Wunsch aller Menschen auf der gesamten Welt ist es, gesund zu bleiben oder aber wieder zu werden.

Gesundheit ist nicht nur *per se* erstrebenswert, sondern auch die Voraussetzung für Wohlbefinden, Leistungsfähigkeit und Lebenskraft. Und so wichtig auch vielen Menschen das Erreichen von Macht und materiellen Gütern erscheint – in dem Moment, wo der Mensch erkrankt, treten alle anderen Prioritäten und Interessen in den Hintergrund, verblassen und verlieren an Bedeutung.

So ist das Streben nach Erhalt oder Wiedererlangung von Gesundheit das vorrangige Ziel, das alle Menschen rund um den Globus eint.

So vielfältig und unterschiedlich die Kulturen auf der ganzen Welt sind, so mannigfaltig und vielgestaltig sind auch die einzelnen traditionellen Heilkunden.

Es spricht indes viel dafür, auf den reichen Erfahrungsschatz der traditionellen Heilverfahren anderer Länder zurückzugreifen und diese sowohl in die Schulmedizin als auch in die europäische Naturheilkunde einfließen zu lassen.

So bedeutet Medizin in unserer globalen Zeit auch das Miteinander sowie das Voneinander lernen im Bereich von Gesundheit und Krankheit. Denn die Heilkunde der großen Medizinkulturen aus aller Welt steht in vielen Bereichen – gerade in der Naturheilkunde – mit der europäischen Medizin auf Augenhöhe.

Aus diesem Grund kann die moderne europäische Heilkunde viel von den vorwiegend östlichen Heilsystemen integrieren, die nie an Aktualität verloren haben, da sie auf unvergänglichen Naturgesetzen beruhen und auf überregionalen und zeitlosen Werten basieren.

Die bewährten Heilkunden aus allen Herren Länder weisen bei aller Vielgestaltigkeit und Diversität doch auch sehr viele Ähnlichkeiten und Gemeinsamkeiten auf.

So ist den traditionellen Schulen allen die ganzheitliche Sichtweise des Menschen gemeinsam – und entsprechend wird der Mensch auch ganzheitlich behandelt, um Genesung zu erlangen.

Ganzheitlichkeit bedeutet, dass das harmonische Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele gewährleistet sein muss, um gesund zu werden oder zu bleiben. Wenn einer dieser drei Bereiche aus der ursprünglichen Harmonie und Balance gerät, geraten auch die anderen Bereiche aus dem Lot - eine Disharmonie entsteht, der Mensch wird krank.

Insofern ist es der Ansatz der meisten alternativen Verfahren, dass die gestörte Balance des gesamten Organismus wieder ins Gleichgewicht gebracht wird.

Hierbei besteht nicht nur der Anspruch, den Körper zu heilen, sondern auch die seelischen Schief lagen.

Gerade auch die Berücksichtigung der individuellen seelischen und geistigen Konstitution wird in den traditionellen Naturheilkunden großgeschrieben – diese ganzheitliche Vorgehensweise ist insbesondere im Ayurveda und in der TCM charakteristisch.

Weiter sollen in der Naturheilkunde nicht einzelne Beschwerden behandelt oder gar Symptome unterdrückt werden – vielmehr sollen die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt werden, sodass die Gesundung des Organismus aus sich selbst heraus möglich wird. Durch die Maßnahmen der Naturheilkunde werden Prozesse im Organismus angeregt und die körpereigenen Fähigkeiten zur [Selbstheilung](#) aktiviert. Dazu bedient man sich bevorzugt natürlicher Therapien und Reize.

In der alternativen Therapie geht man davon aus, dass bei jeder Form von Krankheit Blockaden im Organismus vorliegen, infolgedessen kann die Energie nicht mehr frei und ungehindert im Körper fließen. Diese Energie wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin als „**Qi**“ bezeichnet, im Ayurveda als „**Prana**“ und in der alten griechischen Heilkunst als „**Pneuma**“ – in der Schulmedizin fehlt freilich ein entsprechender Begriff.

Die alternativen Therapien setzen nun darauf, die Blockaden aufzuheben und die durch den Körper fließenden Ströme zu harmonisieren. Die energetischen Eigenschaften stehen also im Mittelpunkt jeder Behandlung.

In vielen traditionellen Heilkünsten spielen Ernährung, Bewegung, Entspannungsverfahren, Psychohygiene und Meditation eine große Rolle. Zur Heilung von Krankheiten bzw. zur Erhaltung der Gesundheit ist eine Lebensweise gemäß der Natur von essenzieller Bedeutung.

Eine ganzheitliche Behandlung sieht einen individuellen Ernährungsplan vor, weiter sanfte Arten der Bewegung (wie Yoga, Tai Chi und Chi Gong) sowie spezielle Bäder und Massagen. Auch die Verabreichung von Kräutern und anderer naturheilkundlicher Medikamente steht auf dem Plan jeder naturheilkundlichen Behandlung. Spezielle Therapien wie Ausleitungs-, Reinigungs- und Entgiftungsbehandlungen, Atemtechniken, Akupunktur sowie weitere spezifische, individuell auf den Patienten abgestimmte Behandlungen ergänzen die alternative, ganzheitliche Therapie.

Gerade Zivilisationskrankheiten wie Rücken- und Kopfschmerzen (sowie andere Schmerzarten), Stresszustände, psychische Probleme, Angstzustände, nervliche Überlastung und Schlafstörungen lassen sich gut mit den Mitteln der traditionellen Therapien heilen oder lindern.

Auch Magen-Darm-Beschwerden, chronische Entzündungsprozesse, ständig wiederkehrende Erkältungen, Schwäche des Immunsystems sowie Hauterkrankungen sprechen gut auf die Möglichkeiten der alternativen Heilkunde an.

Viele Erkrankungen resultieren heutzutage aus einem Mangel an körperlicher Ertüchtigung. Bewegung, wie sie sich in früheren Zeiten schon allein aus den Anforderungen des normalen Alltags ergab, ist in unserer Zeit weitgehend weggefallen. Von daher brauchen wir einen körperlichen Ausgleich – viele Bewegungstherapien sind Teil der alternativen Heilkunst, Bewegung wird dort als integraler Bestandteil jeder Therapie angesehen.

Weiter leben wir heute in einer schnelllebigen, hektischen und oft auch disharmonischen Zeit, die bspw. durch Stress, Leistungsdruck und Konkurrenzdenken am Arbeitsplatz gekennzeichnet ist. Im privaten Bereich sind Fernsehen, Whatsapp und soziale Medien unsere steten Begleiter – Der Gedanke der ständigen Verfügbarkeit lässt viele Menschen nur schwer abschalten und zur Ruhe kommen. Infolgedessen werden Therapien benötigt, die gestresste Menschen wieder zur Ruhe kommen lassen und seelische Verspannungen lösen.

Viele Teilbereiche gerade der östlichen Heilkünste – bspw. Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Massagen, Bäder – liefern die Basis für ein ausgeglichenes und entspanntes Leben.

Für viele Menschen stellen alternative Heilmethoden das lang ersehnte Kontrastprogramm zu Schulmedizin, chemischen Arzneimitteln und High-Tech-Apparatemedizin dar.

Trotz großer und unbestreitbarer Erfolge der Schulmedizin wenden sich immer mehr Leute von dieser ab – zumindest, wenn es nicht um lebensbedrohliche oder hochakute Krankheiten geht.

Denn Naturheilkundler sehen den Menschen nicht als Bausatz von Organen, Knochen, Muskeln, Sehnen und Körperflüssigkeiten, sondern als ganzheitliches System aus Körper, Geist und Seele.

Die Tatsache, dass die Mehrheit der Schulmediziner sich bei der Behandlung nur auf das kranke Organ konzentriert, – welches alsdann medikamentös oder operativ behandelt wird - ist vielen Menschen zum Schreckbild geworden.

Denn der Mensch will in seinem „**Menschsein**“ wahrgenommen und entsprechend ganzheitlich betrachtet und behandelt werden.

Der naturkundlich arbeitende Arzt untersucht – idealerweise – seinen Patienten gründlich, er schaut, fühlt, tastet. Er befragt den Patienten, will alle Faktoren und Einzelheiten wissen, welche die Erkrankung ausgelöst haben. Der Mediziner betrachtet den Gang des Patienten, seine Körperhaltung, er prüft die Beschaffenheit seiner Haut und seiner Stimme. Er fühlt und kontrolliert den Puls und betrachtet die Zunge, weiter inspiziert er das Antlitz seines Patienten. Auch die Beschaffenheit der Lippen und Nägel bleibt dem alternativ arbeitenden Arzt nicht verborgen.

So gelangt er oft mit einfachsten Mitteln zu einer Diagnose, wie sie die moderne Gerätemedizin kaum genauer erstellen könnte. Man kann sogar noch weiter gehen - denn wer von uns kennt nicht zahlreiche Beispiele, bei denen trotz Vorhandensein modernster Apparatemedizin und weiterer Möglichkeiten der modernen Medizin eklatante Fehldiagnosen gestellt wurden.

Auch dieses – teilweise – Versagen der modernen Medizin ist durch die Tatsache begründet, dass der Mensch nicht mehr in seiner Ganzheitlichkeit wahrgenommen wird. So kommt es, dass Ärzte, die sich ausschließlich auf ihre jeweilige Disziplin konzentrieren, noch nicht einmal mehr in dieser firm sind. Ein Grund hierfür mag sein, dass diese Ärzte trotz oder wegen ihrer Fokussierung auf ihr Spezialgebiet den Überblick verloren haben und der gesunde Menschenverstand oft außer Acht gelassen wird. Denn der Arzt, der nur Zahlen und Daten vertraut, hat mit dem humanistisch gebildeten Mediziner meist nichts mehr gemeinsam.

Unbenommen hiervon bleibt natürlich der Fakt, dass es nach wie vor Ärzte gibt, die in ihrer Disziplin hervorragend arbeiten, Einzigartiges leisten und trotzdem den Patienten empathisch, menschlich und verständnisvoll begegnen. Diese Ärzte, die unermüdlich für ihre Patienten da sind und sich nicht im Strudel der Bürokratie, der Selbstdarstellung, der Gewohnheit und der Gleichgültigkeit verlieren, sind ein Segen für alle Patienten – nicht zuletzt haben solche Ärzte den Begriff des **„Halbgotts in Weiß“** geprägt.

Viel zu oft ist aber der wohl ursprünglich meist vorhandene Wille des Arztes, in den Dienst des Menschen zu treten, irgendwo zwischen Budgetierung und Bürokratie verloren gegangen.

Und so sieht sich der Patient größtenteils mit Medizinern konfrontiert, welche den Menschen nicht mehr in seiner Ganzheitlichkeit wahrnehmen und erkennen.

Wie oft erleben wir es, dass, noch ehe der Mediziner den Behandlungsraum betritt, das erkrankte Körperteil schon entblößt und zur Schau gestellt werden soll – damit der Arzt ja keine wertvolle Zeit verliert. Kaum ist der Arzt im Behandlungsraum, würdigt er oft genug den Patienten keines Blickes, hat keine Zeit, keine Worte, das Augenmerk ist ausschließlich auf das erkrankte Körperteil gerichtet. Der Patient verspürt freilich die Absicht – und ist verstimmt.

Und so geht sein Suchen und Sehnen weiter, nach dem verständnisvollen, ganzheitlich arbeitenden Arzt, der ihn in toto wahrnimmt – und nicht nur das erkrankte Organ.

Und so wenden sich immer mehr Menschen einer Medizin zu, die im Einklang mit ihnen selbst und dem Kosmos steht, die aber gleichzeitig der modernen Schulmedizin diametral entgegengesetzt ist.

Auch herrscht gerade in unserer säkularisierten Zeit eine Art Hunger nach spiritueller Nahrung, wie er nur durch die alten, traditionellen Heilkünste gestillt werden kann.

Und so attestiert man gerade der modernen Zeit, in der die Religion immer mehr schwindet und die Welt stetig entzaubert wird, einen Hang auch nach spiritueller europäischer Medizin – dies wird bspw. am steigenden Interesse an Kloster- und Hildegard-Medizin mehr als deutlich.

Weiter ist es in den Ursprungsländern wie auch hierzulande möglich, bspw. ayurvedische und nach TCM arbeitende Ärzte aufzusuchen und sich entsprechend den traditionellen Therapien behandeln zu lassen.

Viele der verschiedenen Heilkunden arbeiten hierbei bereits zum Wohl des Menschen Hand in Hand zusammen, ohne Konkurrenzdenken und über die Grenzen des eigenen Systems hinausschauend.

Diese Vorgehensweise erfüllt das Bedürfnis des Menschen, ganzheitlich und in allen Facetten seiner Persönlichkeit wahrgenommen und behandelt zu werden.

So hat jede der verschiedenen Heilkünste ihre ureigene Berechtigung, da ihre unterschiedlichen Therapien der Gesundheit des Menschen dienlich sind. Welche der vielseitigen Angebote der unterschiedlichen Systeme angewandt werden, sollte jeder Mensch nach seinem eigenen Gefühl und Instinkt entscheiden.

Ich wünsche Ihnen, verehrte Leserin und verehrter Leser, viele spannende und informative Momente beim Entdecken der verschiedenen Heilkünste aus aller Welt.

Herzlichst Ihre Apothekerin Dr. Angela Fetzner

Versöhnung von Schulmedizin und Naturheilkunde

Der westliche Kulturkreis und damit auch die Schulmedizin ist geprägt von Ratio, also vom verstandesorientierten und wissenschaftlichen Denken. Diese Denkweise ist nicht zuletzt dem enormen Fortschritt und den großen Erfolgen in der Medizin geschuldet. Diese Stärke der westlichen Medizin erweist sich aber auch gleichzeitig als ihre Schwäche. Denn viel zu wenig wird von der modernen Medizin die Ganzheitlichkeit des Menschen gewürdigt, viel zu oft werden Krankheiten isoliert und nicht im Zusammenhang mit dem gesamten Menschen gesehen.

Die Versöhnung von Schulmedizin und Naturheilkunde ist daher eine der größten Herausforderungen der heutigen Zeit.

Standen sich Schulmediziner und selbst seriöse Naturheilkundler lange Zeit als Gegner gegenüber, so beginnt die Trennwand zwischen Allopathie und Naturheilkunde langsam zu bröckeln, man sieht beide Therapierichtungen nicht mehr als unvereinbar und zu gegensätzlich. Allmählich gleitet die Naturheilkunde aus dem Windschatten der Schulmedizin und schreitet selbstbewusst aus dem Zwielficht der konservativen Medizin heraus.

So kommt es Schritt für Schritt zu einem Handschlag zwischen Schulmedizin und Naturheilkunde – ergänzen sich doch beide Methoden tatsächlich auf ideale Weise.

Unstrittig ist hierbei, dass sowohl die Schulmedizin als auch die Naturheilkunde in geschulten, aber auch in helfenden und wohlgesonnenen Händen liegen sollte.

Der Mensch will als Ganzes, als Einheit von Körper, Seele und Geist, gesehen und auch so therapiert und bestenfalls geheilt werden. Er möchte nicht nur auf ein Organ, das kranke Organ, reduziert werden – so wie auch Krankheit und Gesundheit den ganzen Menschen betreffen, nicht nur einzelne Organe.

Der Mensch ist mehr als die Summe seiner „Einzelteile“, er will nicht vermessen und berechnet werden – sondern erkannt, verstanden und behandelt.

Nicht nur ein Einzelteil ist defekt – Krankheit ist stets auch Ausdruck einer Disharmonie des ganzen Körpers, dessen Balance aus dem Lot geraten ist. Auch Gesundheit betrifft den ganzen Körper und ist Zeichen seiner Lebenskraft und Vitalität.

Vielfach ist von einer Entfremdung von Arzt und Patient die Rede – der Patient fühlt sich vom Arzt missverstanden, nicht wichtig genommen, zur Nummer oder zur defekten Maschine degradiert, die wieder repariert werden muss. Der Arzt hat keine Zeit, nicht für die Nöte des Patienten, nicht für seine Krankheit.

Massenabfertigungen, schroffe Ärzte, Apparate-Medizin, die in Angst und Schrecken versetzt – all dies sind keine Motive, das Vertrauen der Patienten in die Ärzte zu stärken und wiederherzustellen.

Dabei ist Krankheit doch immer ein Komplex von Symptomen, mit vielfältigen Ursachen – und entsprechend muss oder sollte jede Therapie auch eine Kombination von mehreren Methoden sein. Idealerweise arbeitet die Naturheilkunde Hand in Hand mit der Schulmedizin und ergänzt und bereichert diese – zum Nutzen und zur Zufriedenheit des Patienten.

So ist es noch immer so, dass es für viele Krankheiten keine kausale Therapie gibt, im Sinne der Ganzheitlichkeit sollten deshalb dem Patienten verschiedene Therapiemöglichkeiten angeboten werden – Jeder Patient sollte ein Recht auf die Behandlung haben, die ihm hilft und guttut. Dabei sollen primär bei jeder Therapie zunächst die Selbstheilungskräfte des Menschen aktiviert und angekurbelt werden, der Körper soll angeregt werden, sich selbst zu helfen und zu heilen.

Auch die Eigenverantwortung des Patienten ist eine wichtige Stütze bei der Wiederherstellung dessen Gesundheit, er muss die Richtung zu einem gesunden Leben einschlagen – mithilfe von schulmedizinisch und naturheilkundlich praktizierenden Ärzten.

Viele Menschen sind von einer tiefen Sehnsucht nach einer sanften, ganzheitlichen Medizin erfüllt – und so ist es gerade auch die Naturheilkunde, in welche viele Personen ihre Sehnsüchte und Hoffnungen projizieren.

Eine vorbildliche Naturheilkunde ist eine Kunst - eine Heilkunst. Was oder wer heilt den Menschen wirklich? Was wirklich heilsam ist, ist die Allianz aus der Kompetenz des naturheilkundlich arbeitenden Therapeuten, genauso aber seine Empathie und sein mitfühlendes, offenes Herz.

Ideal ist es, beide Medizinformen – Schulmedizin und Naturheilkunde - zu einer harmonischen Einheit zu verbinden, getreu dem Motto **„Das Beste aus beiden Therapierichtungen sinnvoll kombinieren“**.

So spielt die Schulmedizin die führende Rolle bei akuten Krankheitsbildern wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Unfällen, Knochenbrüchen sowie bspw. auch bei Blinddarm- und Bauchspeicheldrüsenentzündungen. Auch bei schweren Krankheitsbildern wie Krebs, Parkinson, Multipler Sklerose, schweren Infektionskrankheiten und ernsten psychischen Erkrankungen wird man niemals auf die Schulmedizin verzichten können.

Bei vielen leichteren Beschwerden, wie funktionellen Magen-Darm-Beschwerden, Erkältungskrankheiten, Erschöpfungszuständen, leichten Depressionen und Ängsten sowie Schlafstörungen kann indes auf die Hilfe der Naturheilkunde vertraut werden.

Auch bei chronischen Erkrankungen kann die alternative Medizin vielfach hilfreich sein, bei schweren Erkrankungen kann die Naturheilkunde ebenfalls zumindest unterstützend zur Seite stehen.

Wie entsteht Krankheit?

Krankheit ist fast schon die logische und zwangsläufige Folge einer lang andauernden Kette von ungesunder Ernährung, zu viel Stress, Bewegungsmangel und fehlender Entspannung. Denn Gebrechen aller Art befallen uns nicht urplötzlich aus heiterem Himmel und gehören nicht automatisch zum Lebenslauf wie Geburt und Tod, sondern diese sind nur der Endpunkt eines jahrelang anhaltenden Prozesses einer falschen Lebensweise. Zunächst befinden wir uns in einem schleichenden Vorstadium der allgemeinen Disharmonie, das sich über viele Jahre oder sogar Jahrzehnte hinziehen kann und mit unklaren Beschwerden wie Müdigkeit und Konzentrationsschwäche einhergeht. Erkennen wir die Warnfunktion solcher Symptome nicht und strafen diese mit Missachtung, so münden diese Beschwerden irgendwann in ernstesten Krankheiten.

Werden wir aber krank, reagieren wir zunächst hilflos und mit Ablehnung. Denn Krankheit passt nicht in die heutige moderne Zeit, in der nur Jugend, Schönheit und Leistung zählen und als erstrebenswert gelten. Wer krank ist, gerät schnell aufs Abstellgleis und fühlt sich oft genug selbst noch schuldig und als Versager im Spiel des Lebens. Statt in uns zu horchen, verleugnen wir die Krankheit, überdecken und maskieren diese mit einem Sammelsurium an Medikamenten und überspielen sie mit noch mehr Aktivitäten.

Dies ist jedoch völlig falsch und stellt keine angemessene Reaktion auf eine nicht sinnlos ins Leben getretene Erkrankung dar. Denn wird eine Krankheit nur unterdrückt, bricht sie bald schon wieder hervor, meist noch schwerer als zuvor. Was dann noch von uns übrig bleibt, ist nur noch ein Schatten von uns selbst und ein trauriger Abklatsch dessen, was wir einmal waren und sein könnten.

Wenn die Krankheit uns also geißelt und plagt, sollten wir diese keineswegs abweisen, sondern sie wie einen willkommenen Gast zu Tisch bitten und hören, was sie uns zu sagen hat. Mögen wir die Krankheit als einen Lehrmeister ansehen, der uns unser Leben Revue passieren lässt. So können wir die Bedeutung und den Sinn der Leiden erkennen, und verstehen, dass es auch heilsam und „**gesund**“ sein kann, zu erkranken - auch wenn dies zunächst ein Widerspruch zu sein scheint. Denn erst durch Krankheit lernt man den Wert der Gesundheit zu schätzen und erwirbt ein Gefühl für dieses höchste Gut.

Krankheiten wollen uns nicht beugen und grämen, sondern unseren Geist heben und erweitern. Leiden bedeutet Läuterung und Umkehr. Der Leidensdruck, der durch vielfältige Beschwerden erzeugt wird, ist für jeden einzelnen unterschiedlich groß - erst wenn die Bahnen unseres bisherigen Lebens verlassen werden, hat die Krankheit ihren Sinn und ihren Zweck erreicht. Krankheit muss keineswegs ein Endpunkt sein - sie sollte jedoch stets ein Wendepunkt in unserem Leben sein.

Denn Krankheit ist gleichzeitig auch immer der Beginn der Heilung, und birgt die große Chance, neu zu beginnen. Dieser Aufbruch und Neubeginn kann mitunter schmerzhaft sein, bedeutet Heilung doch stets auch einen Loslösungsprozess und eine Befreiung von alten Lasten. So müssen wir uns häuten wie eine Schlange - und die alte, verbrauchte Haut von gestern ohne Reue und ohne Trauern wie eine leere Hülle hinter uns lassen, um bereit zum Neubeginn zu sein.

Heilung ist möglich

Was ist Heilung? Am Anfang der Heilung müssen stets die Einsicht und der Wille stehen, alte Pfade zu verlassen und das bisherige Leben zu ändern.

Schon Hippokrates formulierte in der fernen Antike eine Weisheit, die so aussagekräftig ist und mehr denn je Gültigkeit besitzt: **„Wenn du nicht bereit bist, dein Leben zu ändern, kann dir nicht geholfen werden.“**

Würde heutzutage ein Arzt seinen Patienten dieses Postulat unterbreiten - vermutlich wäre sein Wartezimmer leer wie ein verlassenes Haus und die Patienten würden schreiend Reißaus nehmen.

Denn schon das Wort **Patient**, das aus dem Lateinischen stammt, und geduldig und erleidend bedeutet, drückt die Passivität eines Zustands aus, in die der Erkrankte geraten ist. Er erduldet die Krankheit mit stoischer Ruhe, und wartet auf baldige Besserung seines Zustands. Er tritt an den Arzt heran, mit der Absicht, diesem die Verantwortung zu übertragen und diesen „machen“ zu lassen. Der Arzt, er wird es schon richten, und die Fehler und Sünden der Vergangenheit - die Ursache der Krankheit - ausbügeln. Und der Arzt ist scheinbar willig, diesen Wunsch zu erfüllen, scheint dies doch zunächst die einfachste Möglichkeit und entspricht dem Wunsch des Patienten.

Eilig zückt der Arzt den Rezeptblock und verschreibt Medikamente, die rasche Heilung versprechen. Jedoch ist der einfache, schnelle Weg noch nie der beste gewesen, und hat selten zum Ziel geführt.





© depositphotos miflippo

Um zu den Sternen zu gelangen, muss der harte und steinige Weg erklommen werden. Und der liegt zunächst in der Selbsterkenntnis, dass man sein Schicksal selbst in die Hände nehmen muss.

Der Arzt kennt uns nur flüchtig, unsere Vorgeschichte und unsere Lebensweise sind ihm kaum vertraut. Wir selbst aber wissen um unsere Vergangenheit - wer wir waren, wer wir sind und wer wir sein wollen. Mögen wir also den Arzt in uns selbst wecken!

Unerkannte und unbändige Heilkräfte stecken in jedem von uns, wir müssen nur bereit sein, diese zu erkennen, und unseren Weg und die eingeschlagene Richtung ändern.

Gewillt müssen wir sein, uns von alten Gewohnheiten, die auf uns lasten wie eine zweite Haut, oder wie ein Kostüm, das uns zu eng geworden ist, zu trennen.

Wir müssen uns wieder vergegenwärtigen, dass wir uns selbst Aufgabe, Pflicht und Verantwortung sind.

Warum behandeln oder besser gesagt misshandeln wir den eigenen Körper und die Seele? Warum betreiben wir derart Schindluder mit der eigenen Gesundheit?

Wir pflegen doch auch akribisch das Auto, die Klamotten, das Haus, das Inventar. Man macht Frühlings- und Herbstputz im Haus, verwendet hochwertige Reinigungsmittel und Polituren, achtet auf jeden Flecken und jeden Kratzer, um die Möbel und Teppiche möglichst lange zu erhalten. Wir gehen außerdem regelmäßig zum Friseur, zum Nagelstudio, pflegen weiter unsere Haut, die äußere Hülle, mit diversen Ampullen, Masken, Cremes und Seren.

Warum nur vernachlässigen wir dann unseren Körper so sträflich, führen ihm schädliche und ungesunde Nahrung zu? Aus Nachlässigkeit, Bequemlichkeit, Gewohnheit, mangelndem Bewusstsein? Vermutlich aus einer Kombination von alledem.

Vielleicht auch, weil Nachlässigkeit bei Frisur und Fingernägeln sofort sichtbar wird, unser Körper aber lange schweigt und Missachtung allzu lange und beharrlich duldet, bis die ersten Befindlichkeitsstörungen oder gar Krankheitszeichen auftreten.

Uns und unseren Körper sollen wir aber pflegen und hegen wie eine zarte Pflanze, damit sie blüht, und gedeiht und uns Freude bereitet - und nicht traurig und vergessen in einer dunklen Ecke ihr Dasein fristet und vor lauter Kummer die Blätter hängen lässt und unbemerkt verwelkt.

Ziel ist die Heilung auf allen Ebenen, Harmonie mit uns selbst, ein Zustand des körperlichen und seelischen Wohlbefindens.

Gesundheit ist mehr als das Fehlen von Krankheit und Leiden, sondern auch das Vorhandensein von Lebensfreude und Ausgeglichenheit. Gesundheit bedeutet Einklang und eins sein mit sich und der Welt - ein Leben in Balance und im Gleichgewicht, der Zeiger der Waagschale schlägt weder nach oben noch nach unten aus.

Weder eine Unter- noch eine Überversorgung mit Nahrung liegt vor, weder ein zu viel noch ein zu wenig an Bewegung. Weder Stress und Hast, noch Langeweile und Monotonie.

Weder Überforderung und Zuviel an Arbeit, jedoch ausreichend und sinnvolle Aufgaben. Weder innere Anspannung und Aggression, noch Gleichgültigkeit und Depression.

Ein Zustand der Freude und der Unbekümmertheit, der Schwerelosigkeit und des Freiseins von Ängsten und Kümernissen - dies ist keine Utopie, sondern unser eigentlicher Idealzustand, in dem wir uns ständig befinden sollten.

Hinweis

Bezüglich der im Folgenden gemachten Ausführungen darf die Leserin/ der Leser darauf vertrauen, dass die Autorin große Sorgfalt darauf verwendet hat, dass die Angaben in diesem Buch dem neuesten Stand der Wissenschaft entsprechen.

Die Erkenntnisse in der Medizin und Pharmazie sind jedoch niemals statisch, sondern unterliegen einem fortlaufenden Entwicklungsprozess. Alle Angaben können von daher immer nur dem aktuellen Wissensstand zum Zeitpunkt des Erscheinens des Buchs entsprechen. Deshalb kann die Autorin für die gemachten Angaben keinerlei Verantwortung und Gewähr übernehmen.

Die Durchführung der in diesem Buch empfohlenen Anwendungen erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Die Autorin übernimmt keine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aufgrund der Ausführung der hier erteilten Ratschläge.

Auch betreffend den angegebenen und empfohlenen Dosierungen darf der Leser darauf vertrauen, dass die Autorin große Sorgfalt darauf verwendet hat, dass diese Angaben dem neuesten Stand der Wissenschaft entsprechen. Nichtsdestotrotz kann die Autorin für Angaben zu Dosierungsanweisungen keine Gewähr übernehmen. Jede Dosierung erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

Ich hoffe, Ihnen mit diesem notwendigen Gefahrenhinweis nicht den Spaß und die Freude an diesem Buch verdorben zu haben. Aber noch immer – oder auch gerade noch immer - gilt Paracelsus' berühmter Spruch: **„Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding ein Gift ist.“**

Nun aber in **medias res** – Lassen Sie uns nun die bewährtesten und erfolgreichsten alternativen Therapien besprechen und unter die Lupe nehmen.

Traditionelle Chinesische Medizin

Bei der Traditionellen Chinesischen Medizin handelt es sich um ein Medizinsystem, das sich in China im Laufe von Tausenden Jahren entwickelt hat. Die **TCM** beruht auf dem Medizinverständnis der konfuzianischen Schule, deren Schüler fast alle Phytotherapeuten waren – also Ärzte, die ihre Patienten mit Heilpflanzen behandelten. Nach den Grundsätzen der Traditionellen Chinesischen Medizin kann ein gesundes und langes Leben nur durch das Vorhandensein der Balance zwischen Mensch, Natur und Kosmos erreicht werden. So wird der menschliche Körper als Mikrokosmos betrachtet, in dem sich die großen kosmischen Zusammenhänge des Makrokosmos widerspiegeln.

Das Prinzip von **Yin** und **Yang**, das aus dem **Taoismus** hervorgeht, bildet die entscheidende Grundlage dieses Gleichgewichts in der Natur, sowohl im menschlichen Organismus als auch im gesamten Kosmos. **Yin** steht hierbei für die weibliche Seite der Natur, weiter für Nacht, Mond, das Dunkle, den Winter – **Yang** dagegen ist das männliche Element, ferner Tag, Sonne, das Helle, der Sommer.

Yin und **Yang** sind zwei gegensätzliche, sich jedoch ergänzende und nicht voneinander trennbare Elemente, die sich ständig verändern, aber stets zueinander im Gleichgewicht stehen. **Yin** und **Yang** repräsentieren einen rhythmischen und harmonischen Kreislauf, der unterbrochen wird, sobald eines der beiden Elemente dominiert und die Oberhand gewinnt.

Ist dies der Fall, kann die Lebensenergie nicht mehr frei fließen, was sich wiederum negativ auf die körperliche, seelische und geistige Gesundheit des Menschen auswirkt.

Die Lebensenergie – im Chinesischen **Qi** genannt – zirkuliert ununterbrochen in den sogenannten Meridianen, das sind Energieleitbahnen, die den gesamten Körper durchziehen. Gerät diese Zirkulation ins Stocken, so kommt es zu Störungen und schließlich zur Krankheit.

Ganzheitlicher Ansatz der Traditionellen Chinesischen Medizin

Die Traditionelle Chinesische Medizin unterscheidet sich von der westlichen Medizin durch ihren ganzheitlichen Ansatz. Alle Körperteile sind Teil eines Ganzen und bilden eine integrale Einheit. Alle Teile stehen untereinander in Beziehung sowie auch in Bezug zum ganzen Körper. Auch wird der Körper in Beziehung zur Umwelt gesehen. Gesundheit liegt dann vor, wenn innerhalb des Organismus und zwischen dem Körper und der Umwelt eine dynamische Balance von **Yin** und **Yang** vorliegt. Ein Ungleichgewicht zwischen **Yin** und **Yang** gilt immer als allgemeine Ursache einer Krankheit.

Weiter gilt es, sich mit dem Verständnis der Chinesischen Medizin von Mikrokosmos und Makrokosmos auseinanderzusetzen. So wird der menschliche Körper als Mikrokosmos betrachtet, in dem sich die großen kosmischen Zusammenhänge des Makrokosmos genau widerspiegeln.

Daraus kann abgeleitet werden, dass die gleichen Kräfte, welche den Kosmos beherrschen, auch den Menschen selbst steuern.

Genau diese ganzheitliche Betrachtung des Menschen bedingt die zunehmende Popularität der Traditionellen Chinesischen Medizin auch im Westen gerade in einer Zeit, in der immer mehr Menschen von der Schulmedizin enttäuscht sind. Denn in der Traditionellen Chinesischen Medizin wird die Sehnsucht des Menschen nach einer umfassenden Therapie gestillt und erfüllt, da bei dieser Heilkunst nicht nur das aktuelle Leiden oder das kranke Organ eines Menschen im Mittelpunkt steht, sondern der gesamte Mensch genau betrachtet und geprüft wird. Weiter wird der Mensch in seiner Einzigartigkeit und Individualität respektiert, wahrgenommen und entsprechend behandelt. So gibt es in der **TCM** auch keine Standardtherapien, selbst bei exakt der gleichen Krankheit wird immer unterschiedlich und individuell behandelt.

Um die Gesundheit zu bewahren, ist es also wichtig, für ein ausgewogenes Verhältnis der beiden Polaritäten Sorge zu tragen. Die **TCM** geht davon aus, dass immer mehrere Faktoren zusammentreffen, wenn **Yin** und **Yang** ins Ungleichgewicht geraten. Zu diesen Faktoren gehören bspw. äußere Faktoren wie Kälte, aber auch innere Einflüsse wie ungünstige Emotionen (Angst, Zorn, Depressionen).

Zur Behandlung von Krankheiten stützt sich die TCM vor allem auf fünf wichtige Säulen

- Kräuterheilkunde/ Arzneimitteltherapie
- Akupunktur/ Moxibustion
- Ernährungslehre nach Yin und Yang
- Bewegungstherapie (bspw. Qi Gong und Tai Chi) und Atemtherapie
- Tuina-Massage

Allen fünf Methoden ist gemeinsam, dass sie in ganzheitlicher Weise auf den Körper wirken. Um die besten Erfolge bei einer Therapie zu erzielen, – gerade bei chronischen und hartnäckigen Krankheiten – ist es unerlässlich, mehrere Anwendungen zu kombinieren. So reicht bspw. zur Heilung einer chronischen Gastritis niemals nur die Akupunktur aus, auch die Ernährung muss entsprechend angepasst werden. Auch eine Therapie mit Heilkräutern ist unter Umständen vonnöten.

Gemeinsam ist allen fünf Säulen der **TCM**, dass sie das Ziel verfolgen, die ins Stocken geratene Lebensenergie wieder zum Fließen zu bringen sowie das gestörte Gleichgewicht von **Yin** und **Yang** wieder zu egalisieren – und damit den Menschen von seiner Krankheit zu befreien und ihn der Genesung zuführen.

Weitere Therapiemöglichkeiten der **TCM** sind bspw. Bäder, Meditation, Suggestion und Magie.

